



Ets addicte a la masturbació? Pistes per saber-ho

[inicentrareport]**La masturbació és una pràctica sexual saludable** que forma part de la vida íntima de la majoria de persones. S'ha demostrat que té molts beneficis per la salut, però cal trobar un equilibri per tal que no es converteixi en un hàbit perjudicial.

Els experts indiquen que no hi ha un nombre exacte de vegades que t'hauries de masturbar per setmana, però sí que hi ha **senyals que indiquen que t'estàs tocant massa**.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc o-sdk');
```

[/playbuzz]

[facentrareport]